



Volume 12 Nomor 2 Tahun 2023 Halaman 606- 613  
 ISSN: 2715-2723, DOI: 10.26418/jppk.v12i2.63012  
<https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb>

## EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN DISIPLIN BELAJAR PESERTA DIDIK

**Eliza Eka Ramadhani, Luhur Wicaksono, Indri Astuti**  
 Pendidikan Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas Tanjungpura

---

### Article Info :

#### Article history :

Received : 7 Februari 2023  
 Revised : 10 Februari 2023  
 Accepted : 14 Februari 2023

---

#### Keywords :

Group Counseling, Self-Management Technique, Learning Discipline

---

### ABSTRACT

This study discipline research aims to test the effectiveness of counseling groups with self-management techniques to improve learning discipline class VIII at SMP Negeri 1 Sungai Raya. Research methods that used is an experiment with the form of Pre-Experimental Design research with the research design One-Group Pretest-Posttest Design. Technique sampling using Nonprobability Sampling technique with types Purposive Sampling in which the samples were taken as many as 6 class VIII. The data collection technique uses a questionnaire with a Likert scale and tested the validity and reliability of the questionnaire. The results of the sub-problem research one and two, namely the level of learning discipline obtained before being given service group counseling with self-management techniques is 81.00 and after given service is 131.33. Furthermore, for the sub-problems three obtained value, that is sig. (2-tailed)  $0.000 < 0.05$  which means there is a significant difference significantly between the level of learning discipline of students before and after given group counseling with self-management techniques. So got it was concluded that group counseling with self-management techniques was effective to improve the learning discipline of class VIII at SMP Negeri 1 Sungai Raya.

---

*Copyright © 2023 Eliza Eka Ramadhani, Luhur Wicaksono, Indri Astuti.*

#### □ Corresponding Author:

Eliza Eka Ramadhani  
 Universitas Tanjungpura Pontianak  
 Email : [eliza.ekaramadhani@gmail.com](mailto:eliza.ekaramadhani@gmail.com)

---

### PENDAHULUAN

Pada abad 21 sekarang ini, teknologi semakin berkembang dengan pesat. Perkembangan ini membawa pengaruh di berbagai aspek kehidupan yang tidak luput dari masalah-masalah yang sering muncul, untuk itu membangun *human relations* perlu agar mendapatkan teman yang sepaham sehingga jika peserta didik memiliki masalah maka peranan teman sangatlah penting dalam membantu

permasalahan temannya ataupun membantu ke guru BK agar dapat dilaksanakannya konseling kelompok. Salah satu permasalahan yang seringkali terjadi di sekolah adalah masalah disiplin belajar.

Siswa di sekolah diharapkan dapat menerapkan perilaku disiplin belajar, tetapi banyak siswa yang masih belum bisa untuk mengatur tingkah lakunya padahal disiplin juga merupakan perilaku moral yang penting. Limbong (2020) mengatakan bahwa remaja memiliki energi yang banyak dan mungkin tidak paham bagaimana cara menyalurkan energinya ke arah yang baik, sehingga remaja seringkali mencoba perilaku yang tidak sesuai aturan seperti tidak mengerjakan tugasnya. Siswa SMP sendiri termasuk ke dalam kategori remaja. Mappiare (dalam Ajhuri, 2019, p.122) menyatakan bahwa “Rentang usia remaja bagi wanita dari umur 12-21 tahun dan bagi pria dari 13-22 tahun”. Dimana, rentang usia siswa SMP didominasi pada usia 13-15 tahun.

Usia remaja seringkali dihadapkan pada peran baru, jika ia dapat menelusuri perannya dengan cara sehat maka akan tercapainya identitas yang positif. Untuk mencapai identitas yang positif, maka siswa harus memiliki perilaku yang baik untuk dikembangkan agar dapat menunjang masa depan yang cerah. Disiplin belajar menjadi penting sebagai upaya agar seseorang tetap berada pada jalur sikap dan perilaku yang telah ditanamkan. Purbowinanto (2017, p.3) menyatakan bahwa “Disiplin belajar adalah ketaatan dalam mematuhi sistem yang telah ditetapkan yang mengharuskan orang untuk mengikuti aturan dan perintah yang berlaku”. Dampak yang terjadi dari tidak disiplin dalam belajar adalah peserta didik tidak dapat memahami materi pelajaran, tidak naik kelas, mempengaruhi nilai, dan ditegur guru. Thought (2012) menyatakan bahwa kurangnya disiplin dapat memberikan pengaruh terhadap prestasi belajar siswa yang buruk.

Di sekolah bimbingan dan konseling memiliki peran penting sebagai pembentukan disiplin belajar siswa untuk mendapatkan kebiasaan yang baik. Lubis & Hasnida (2016) mengatakan bahwa konseling kelompok adalah upaya untuk membantu menciptakan kapasitas individu secara kolektif untuk pengembangan kemampuan pribadi dalam memecahkan masalah, yang mana keunggulan dari konseling kelompok ini menurut Sanyata (dalam Ristianti & Fathurrochman, 2020, p.13) yaitu, “Membantu pengembangan aspek sosial konseli dimana kesediaan untuk dapat mendengarkan pendapat orang lain, kemampuan menyampaikan pendapat, empati dan sebagai media mengembangkan kepribadian yang baik”.

Konseling kelompok yang dilaksanakan menggunakan teknik *self-management*. Miltenberger (2016) mengatakan bahwa *self-management* adalah penggunaan strategi modifikasi perilaku untuk mengubah perilaku sendiri. Manajemen diri memiliki tujuan agar siswa yang memiliki disiplin belajar yang rendah dapat meningkatkan lagi kebiasaan belajarnya sehingga nantinya akan terbentuk disiplin ke arah yang positif.

Dari permasalahan di atas, tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui dan mendeskripsikan efektivitas konseling kelompok dengan teknik *self-management* untuk meningkatkan disiplin belajar peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Sungai Raya.

## METODE PENELITIAN

Adapun metode penelitian ini adalah metode kuantitatif eksperimen dengan bentuk *pre-experimental design* dan menggunakan rancangan penelitian *one-group pretest-posttest design*. Dapat dilihat pada tabel 1.

**Tabel 1. Rancangan penelitian**

---

<b>O<sub>1</sub> X O<sub>2</sub></b>
--------------------------------------

---

Keterangan:

$O_1 = \text{Pretest}$

$X = \text{Perlakuan (Treatment)}$

$O_2 = \text{Posttest}$

Populasi penelitian ini adalah siswa kelas VIII D di SMP Negeri 1 Sungai Raya yang berjumlah 32 orang. Untuk pemilihan sampel menggunakan teknik *nonprobability sampling* dengan jenis *purposive sampling* yang mana untuk mendapatkan 6 siswa dilakukan pertimbangan penentuan sampel sebagai berikut.

1. Siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Sungai Raya.
2. Yang dijadikan sampel dipilih berdasarkan rekomendasi dari guru Bimbingan Konseling.
3. Menunjukkan ciri-ciri perilaku kebiasaan disiplin dalam belajar yang rendah, seperti memiliki masalah tidak mengerjakan PR/terlambat mengumpulkan tugas.
4. Siswa terindikasi memiliki disiplin belajar rendah berdasarkan angket disiplin belajar.

Untuk teknik pengumpulan data menggunakan teknik komunikasi langsung dengan melaksanakan konseling kelompok tatap muka dengan siswa, sedangkan teknik komunikasi tidak langsung menggunakan angket dan alat pengumpul data menggunakan angket dengan skala *Likert*. Adapun analisis data yang digunakan adalah uji *paired samples t-test*.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Hasil

#### Uji Validitas

Uji validitas angket diberikan kepada 27 narasumber yang bukan narasumber sesungguhnya yang dijadikan sampel. Jumlah item pada angket yang akan diujikan, yaitu sebanyak 54 item dan yang valid sebanyak 43 item

**Tabel 2. Hasil Uji Validitas**

Variabel	Indikator	Butir Soal		Jumlah Valid
		Valid	Gugur	
Disiplin Belajar	Dapat mengatur waktu belajar di rumah	1,2,3,7,8 9,10,12	4,5,6,11	8
	Rajin dan teratur Belajar	13,14,15 17,18,19,20	16	7
	Perhatian yang baik saat belajar di kelas	21,22,24 25,26,27 28,30,31 32,35,36 37,38,39,40	23,29 33,34	16
	Ketertiban diri saat belajar di kelas	41,42,44,46 47,48,49,50 51,52,53,54	43,45	12

## Uji Reliabilitas

**Tabel 3. Hasil dari Uji Reliabilitas**

Reliability Statistics	
<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
,934	43

Pada tabel 3 didapatkan hasil nilai *Cronbach Alpha*, yaitu sebesar 0,934 yang mana lebih dari 0,6, maka angket dapat dikatakan sudah reliabel dan dapat digunakan.

## Analisis Data

**Tabel 4. Kategori Disiplin Belajar**

Rentang Skor	Persentase	Kategori
129-172	75% - 100%	Tinggi
85-128	49% - 74%	Sedang
0-84	0% - 48%	Rendah

**Tabel 5. Tingkat Disiplin Belajar Sebelum Diberikan Konseling Kelompok dengan Teknik Self-Management**

No	Responden	<i>Pretest</i>	Tingkat Disiplin Belajar
1	FES	84	Rendah
2	RFI	81	Rendah
3	RFY	78	Rendah
4	RS	82	Rendah
5	YP	79	Rendah
6	ZI	82	Rendah
Jumlah		486	
Rata-rata		81	
Persentase		47%	

Tabel 5 menunjukkan bahwa hasil *pretest* dari 6 jawaban peserta didik ada di kategori rendah. Hal ini berarti adalah sebelum diberikannya *treatment* berupa layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management*, tingkat disiplin belajar pada peserta didik berada di kategori rendah dengan jumlah keseluruhan 486, rata-rata 81 dan persentase 47%.

Sesudah diberikan *treatment* berupa layanan diberikan lagi angket yang sama untuk melihat apakah terdapat perubahan pada perilaku dan kebiasaan peserta didik dalam disiplin belajarnya.

**Tabel 6. Tingkat Disiplin Belajar Sesudah Diberikan Konseling Kelompok dengan Teknik Self-Management**

No	Responden	<i>Pretest</i>	Tingkat Disiplin Belajar
1	FES	137	Tinggi
2	RFI	141	Tinggi
3	RFY	130	Tinggi
4	RS	125	Sedang

Lanjutan tabel

5	YP	119	Sedang
6	ZI	136	Tinggi
Jumlah		788	
Rata-rata		131,33	
Persentase		76%	

Tabel 6 menunjukkan setelah dilakukan *treatment* hasil dari *posttest* menunjukkan skor dari 6 jawaban peserta didik mengalami peningkatan, yaitu berada di kategori sedang dan tinggi dengan jumlah keseluruhan 788, rata-rata 131,33 dan persentase 76%.

Setelah mengetahui hasil skor dari *pretest* dan *posttest* maka selanjutnya akan dilakukan uji *paired samples t-test*. Sebelum melakukan uji *paired samples t-test*, ada prasyarat yang harus dilaksanakan terlebih dahulu, yaitu melakukan uji normalitas.

Tabel 7. Uji Normalitas Disiplin Belajar

Tests of Normality			
Kolmogorov-Smirnov			
	Statistic	Df	Sig.
<i>Pretest</i>	,176	6	,200*
<i>Posttest</i>	,214	6	,200*

Tabel 7 menunjukkan bahwa hasil dari uji normalitas menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* berdistribusi normal, dengan taraf signifikansi sebelum diberikan *treatment* adalah  $0,200 > 0,05$  dan sesudah di berikan *treatment*  $0,200 > 0,05$ .

Tabel 8. Uji Paired Samples T-Test Disiplin Belajar

Paired Differences						
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference	T	df Sig. (2-tailed)
				Lower Upper		
Pretest - Posttest	-50,333	7,448	3,040	-58,149 -42,518	-16,554	5 ,000

Berdasarkan tabel di atas, yaitu *paired samples t-test* hasil pengujian hipotesis mendapatkan hasil yaitu, nilai sig. (2-tailed)  $0,000 < 0,05$  sehingga  $H_a$  diterima yang berarti terdapat perbedaan tingkat disiplin belajar pada *pretest* dan *posttest*. Kesimpulannya adalah rata-rata *pretest* (81,00) lebih rendah daripada *posttest* (131,33) sehingga layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* efektif untuk meningkatkan tingkat disiplin belajar peserta didik.

## Pembahasan

### **Tingkat Disiplin Belajar Sebelum Diberikan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self-Management* Kelas VIII di SMP Negeri 1 Sungai Raya**

Ada 6 siswa yang berada di kategori rendah dengan kisaran skor *pretest* yaitu dari 78-84 dengan rata-rata 81. Rendahnya disiplin belajar ini bisa disebabkan beberapa faktor yang dijelaskan oleh Isnaini & Rifai (2018) yaitu, bisa dipengaruhi dari dalam diri seperti keinginan, ketaatan, kesadaran dari siswa sendiri dan adapun dorongan dari luar bisa dipengaruhi oleh lingkungan, teman, sarana dan prasarana. Adapun contoh nyata yang sering terjadi dari rendahnya disiplin belajar dijelaskan oleh Yuliyantika (2017) yang menyatakan bahwa siswa dengan disiplin belajarnya rendah mereka kurang dalam memperlihatkan kesiapan dirinya dalam belajar dan menunjukkan perilaku yang kurang baik seperti, tidak mengerjakan PR, mengerjakan PR di sekolah, membolos, tidak menyimak penjelasan guru dan melanggar tata tertib yang dibuat sekolah. Jika ini terus-terusan terjadi maka akan berdampak buruk bagi siswa, yang mana akan memengaruhi hasil belajarnya.

### **Tingkat Disiplin Belajar Sesudah Diberikan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self-Management* Kelas VIII di SMP Negeri 1 Sungai Raya**

Setelah melakukan *pretest* dan melaksanakan *treatment* selanjutnya dilakukan *posttest* untuk meninjau sejauh mana perubahan siswa untuk meningkatkan disiplin belajarnya dan hasilnya siswa berada di kategori sedang dan tinggi dengan kisaran skor 119-141 dengan rata-rata 131,33. Tingkatan dari rendah ke sedang ditandai dengan peserta didik yang sudah mulai untuk mencoba belajar di rumah walaupun hanya sebentar dan yang tinggi sudah menjalankan belajar di rumah secara rutin. Tingkat disiplin belajar pada peserta didik mengalami perubahan karena diberikannya *treatment* yakni berupa konseling kelompok dengan teknik *self-management* yang mana peserta didik dapat mengatur dan mengubah perilaku negatif dalam dirinya menjadi perilaku yang positif dan peserta didik lebih nyaman untuk berdiskusi dengan mengungkapkan perasaannya di dalam sebuah kelompok. Puspitasari, Sugiyono, & Wibowo (2019) mengungkapkan bahwa konseling kelompok menggunakan dinamika kelompok untuk menelusuri dan mengembangkan diri, memberikan kesempatan untuk menyampaikan ide, perasaan, dan masalah, sedangkan teknik *self-management* merupakan upaya untuk individu dapat mengatur, merencanakan, mengontrol diri dalam melakukan kegiatan. Sehingga setelah dilakukannya *treatment* siswa kedepannya akan mengetahui bagaimana mengelola perilakunya sendiri. Seperti yang dikatakan oleh Isnaini & Rifai (2018) penggunaan teknik manajemen diri ini tepat sasaran di dalam membantu membangun disiplin belajar yang baik karena adanya perencanaan aktivitas belajar.

### **Tingkat Disiplin Belajar Sebelum dan Sesudah diberikan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self-Management* Pada Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 1 Sungai Raya**

Pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *self-management* dilakukan sebanyak 3 kali pertemuan dengan diberikannya 3 tahapan teknik *self-management* yaitu sebagai berikut.

#### **1. Monitor diri**

Anggota kelompok menceritakan permasalahannya satu persatu yang mana hal ini akan berlanjut anggota kelompok memonitor dirinya sendiri dengan mengungkapkan penyebab terjadinya permasalahan disiplin belajar lalu pemimpin kelompok mengarahkan anggota untuk membuat daftar cek perilaku yang ingin diubah. Daftar cek ini mereka sendiri yang akan memonitor dirinya mengenai hal yang ingin diubah dari dirinya.

#### **2. Evaluasi diri**

Membandingkan catatan yang telah dibuat oleh anggota kelompok berupa daftar cek perilaku yang ingin dihilangkan dan diubah dalam dirinya. Daftar cek berhasil maka cara ini tepat untuk digunakan dan diterapkan setiap harinya.

#### **3. Pemberian penguatan, penghapusan, atau hukuman**

Penguatan berupa memberikan motivasi yang dapat membangkitkan perilaku positifnya yang dapat dilakukan selama belajar dan memberi pujian kepada anggota kelompok yang berhasil melaksanakan daftar cek dan mengubah perilakunya. Penghapusan yakni upaya anggota kelompok

untuk menghapus perilaku tidak baiknya seperti tidak mengumpulkan PR atau telat mengumpulkan tugas ataupun perilaku tidak disiplin belajar lainnya. Hukuman dapat diberikan sendiri jika anggota kelompok tidak melaksanakan poin-poin yang akan dirubah dalam daftar cek. Hukuman ini pengingat anggota kelompok untuk mendisiplinkan dirinya sendiri dan butuh keseriusan untuk dapat mengubah perilakunya.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Setelah dilakukan penelitian dapat ditarik kesimpulannya bahwa konseling kelompok dengan teknik *self-management* efektif untuk meningkatkan disiplin belajar peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Sungai Raya dengan tingkat disiplin belajar sebelum diberikan konseling kelompok dengan teknik *self-management* berada di kategori rendah dengan rata-rata 81,00 dan sesudah diberikan konseling kelompok dengan teknik *self-management* berada di kategori tinggi dengan rata-rata 131,33. Terdapat perbedaan yang signifikan di tingkat disiplin belajar pada peserta sebelum dan sesudah diberikannya konseling kelompok dengan teknik *self-management* dengan hasil penelitian yaitu, sig. (2-tailed) 0,000 < 0,50. Hal ini menunjukkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak yang mana  $H_a$  adalah terdapat perbedaan signifikan tingkat disiplin belajar peserta didik sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok dengan teknik *self-management*. Skor berbeda sebelum adanya perlakuan, dimana *pretest* (81,00) lebih rendah daripada *posttest* (131,33).

### Saran

Terdapat beberapa saran yang akan diberikan berdasarkan pelaksanaan penelitian, yaitu bagi peserta didik hendaknya membiasakan berperilaku disiplin belajar dimulai dengan mengubah perilaku yang dirasa salah dan merugikan diri sendiri sehingga peserta didik nantinya akan merasakan kemudahan di bidang belajar. Bagi guru bimbingan dan konseling hendaknya memberikan peserta didik contoh cara manajemen diri yang baik di kehidupan sehari-hari sehingga nantinya peserta didik tahu apa yang harus diubah dalam dirinya jika merasa ada yang salah dalam belajarnya. Bagi kepala sekolah hendaknya dapat menjalin kerjasama yang baik dengan guru BK agar program BK kelompok yang ada di sekolah bisa berjalan lancar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ajhuri, K. F. (2019). *Psikologi Perkembangan Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Penebar Media Pustaka.
- Isnaini, F., & Rifai, M. E. (2018). *Strategi Self-Management untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar*. CV Sindunata.
- Limbong, M. (2020). *Pertumbuhan dan Perkembangan Peserta Didik*. UKI Press.
- Lubis, N. L., & Hasnida. (2016). *Konseling Kelompok*. Kencana.
- Miltenberger, R. G. (2016). *Behaviour Modification Principles and Procedures*. Cengage Learning.
- Purbowinanto, Y. (2017). *Disiplin Kunci Sukses Bangsa*. CV. Indradjaya.
- Puspitasari, Y. S. D., Sugiyo., & Wibowo, M. D. (2019). The Effectiveness of Group Counseling with Self-Management Techniques to Improve The Student Learning Independence. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 8(1), 1-5. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk/article/view/2647>
- Risianti, D. H., & Fathurrochman, I. (2020). *Penilaian Konseling Kelompok*. Deepublish.

Thought, P. (2012). *How Children Succeed: Grit, Curiosity and The Hidden Power of Character*. Houghton Mifflin Harcourt.

Yuliyantika, S. (2017). Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Disiplin Belajar Siswa Kelas X, XI, dan XII di SMA Bhakti Yasa Singaraja Tahun Pelajaran 2016/2017. *Jurnal Pendidikan Ekonomi Undiksha*, 9(1), 35-44. <http://ejournal.undhiksa.ac.id/index.php/JJPE/article/view/199>